

VI. Standsprunghöhe

weiblich		Zielwert
Jg. In 2018	AK	ToF
2010	9	13,0
2009	10	13,5
2008	11	14,0
2007	12	14,5
2006	13	15,2
2005	14	15,5
2004	15	16,0
2003	16	16,3
2002	17	16,3
2001	18	16,4
2000	19	16,5
1999	20	16,6
1998	21	16,7

männlich		Zielwert
Jg. In 2018	AK	ToF
2010	9	13,0
2009	10	13,5
2008	11	14,3
2007	12	14,8
2006	13	15,3
2005	14	15,8
2004	15	16,3
2003	16	16,8
2002	17	17,3
2001	18	17,6
2000	19	17,9
1999	20	18,2
1998	21	18,5

Ausgangsposition

Stand auf dem Trampolin

Aktion

Beliebige Standsprünge, danach auf Kommando des Athleten 10 Standsprünge mit Armstellen auf Höhe mit gestreckter Körperhaltung.

Die Arme müssen bei jedem gestoppten Abprung gestellt sein, ansonsten Abbruch.

Messung

Zeitmessung mit der ToF(LS), Beginn auf Kommando des Athleten,

Ende nach dem zehnten Standsprung.

maximal zwei Versuche

Wertung

Von dem ermittelten Wert wird der Zielwert abgezogen und mit 10 multipliziert.

Auch Minuswerte werden eingetragen.